आखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ भारत्तोलन स्पर्धेत भाग घेणा-या खेळाडुंच्या समस्यांचा चिकीत्सात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंद तिर्थ मराठवाडा विद्यापीठ,नांदेड च्या
पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण)या पदवी साठी
सादर करण्यात येणारा संशोधन आराखडा

संशोधक

श्री.शंकर लक्ष्मण गोनुगडे

मार्गदर्शक

प्राचार्य डॉ.रमेश बापूराव कदम

एम.कॉम.एम. पी.एड. एम.फील.पीएच.डी.

(राजीव गांधी महाविद्यालय मुदखेड,जि. नांदेड)

2019-20

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	शिर्षक	पृष्ठ क्र.
1	प्रस्तावना	3
2	संबंधित साहित्याचा आढावा	3-4
3	समस्येचे विधान	4
4	समस्येचे स्पष्टीकरण	4
5	परिभाषिक शब्दांच्या व्याख्या /अर्थ	4-5
6	संशोधनेचे महत्व	5
7	संशोधनाची उद्दीष्ठे	5-6
8	संशोधनाची गृहितके	6
9	संशोधनाची व्याप्ती	6
10	संशोधनाची मर्यादा	6
11	संशोधनाची कार्यपध्दती	7
12	प्रकरण योजना	7-8
13	संशोधनाचे वेळापत्रक	8
14	संदर्भ ग्रंथ	9

प्रस्तावना :-

सध्याचे युग हे स्पर्धेचे युग असे मानले जाते. एक दुसऱ्याशी स्पर्धा करणे ही मानवाची नैसर्गिक प्रकृती दिसून येते. यातूनच एक दुसऱ्याची ताकद आजमावणे व त्याची स्पर्धा करणे हे नैसर्गिक आलेच. माणूस सर्वसाधारण जीवन जगत असताना ओझे उचलणे, यामध्ये धान्यांची पोती असो भरलेली घागर असो, अवजड सामान असो अथवा आपला प्रतिस्पर्धी असो असे बरेच वजन उचलावे लागते व नायकाचा जन्म या स्पर्धेतूनच झाला. इतरांपेक्षा माझ्याकडे किती जास्त ताकद आहे हे आजमवणेसाठी ताकदीचा वापर व्हायला लागला व यातूनच भारत्तोलन या खेळाची निर्मिती झाली असावी.

भारत्तोलन हा ताकद व कार्यक्षमता वाढविणारा खेळ आहे. परंतु हे साध्य करताना योग्य नियोजन, उत्तम सराव, सातत्य याची आवश्यकता आहे. या खेळाच्या ऑलम्पिक, जागतिक चॅम्पीयनशिप, राष्टकुल, एसियन गेम्स् या बरोबर राष्ट्रीय , अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ या स्तरावर स्पर्धा घेतल्या जातात व होणाऱ्या स्पर्धेमुळे भारत्तोलन खेळाचा दर्जा सुधारत आहे.

आंतर विद्यापीठ स्तरावर सहभागी होताना, खेळाडूला त्याच्या खेळाच्या स्पर्धेची सुरूवात आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेतून करावी लागते. खेळाडू आंतर महाविद्यालयीन, आंतर विभागीय क्रीडा स्पर्धेत भाग घेऊन आपले नैपुन्य पणास लावतो जो खेळाडू ठरलेल्या वजन गटात उत्तम कामगीरी करतो, तोच खेळाडू आपल्या विद्यापीठाचे प्रतिनिधीत्व आखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ स्पर्धेत करीत असतो. परंतू या पर्यंत पोहचण्यास त्याला आपल्या जीवाच रानं करावे लागते. त्याला विविध समस्यांना तोंड देवून इथेपर्यंत पोहचावे लागते. म्हणून या समस्यांचा अभ्यास करणे हे एक अभ्यासपूर्ण कार्य होवू शकते.

2) संबंधीत साहित्याचा आढावा -

1. भाट अब्दुल गणि (**1983**) यांनी काश्मिर मध्ये शारीरिक शिक्षण व खेळ यांचा विकास कशाप्रकारे झाला याचा प्रश्नावलीच्या सहाय्याने माहिती गोळा करुन त्याचा चिकीत्सक अभ्यास केला. सदर प्रबंध लक्ष्मीबाई नॅशनल कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्युकेशन ग्वाल्हेर येथे एम. फील. चा प्रबंध सादर केला

आहे.सदर प्रवंधातील संशोधन पध्दती व सांख्यिकी विश्लेषणाचा अभ्यास सदर संशोधनासाठी उपयुक्त ठरेल.

2.डॉ.बाबासाहेब उलपे यांनी महाराष्ट्राच्या पुरुष व महिला कब्वडी संघाचा राष्ट्रीय स्पर्धेतील कामगिरीचा चिकीत्सक अभ्यास केला आहे तसेच डॉ सुनिल चव्हाण यांनी पश्चिम महाराष्ट्राच्या विद्यापीठ पुरुष व्हॉलिबॉल खेळाडुंच्या निवडीसाठी निकषांची निर्मिती एक अभ्यास हा प्रबंध सादर केला आहे या दोन्ही प्रवंधातून कांही शिफारशी दिल्या आहेत त्या सदर संशोधनासाठी फायदेशिर ठरतील. तसेच चिकीत्सक अभ्यास पध्दती व निवड प्रक्रीया यांचा अभ्यास सदर संशोधनासाठी फायदेशीर ठरतील.

3) समस्येचे विधान :- अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ भारत्तोलन स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंच्या समस्यांचा चिकित्सात्मक अभ्यास.

4) समस्येचे स्पष्टीकरण :- भारत्तोलन हा ग्रामीण भाग वशहरी भाग या दोन्ही विभागात खेळला जाणारा खेळ मानला जातो. या खेळाचा सहसंबंध कुस्ती, शक्ती-तोलन या खेळाशी जास्त येतो. खेळाडू वेगवेगळया स्तरावर स्पर्धेत भाग घेवून आपले नांव उज्वल करीत असतो. परंतू सध्याच्या धाकधुकीच्या जीवनात त्याला अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. बरेच खेळाडू या समस्यांच्या कारणाने या खेळापासून अलिप्त राहतात व याचा परिणाम त्या खेळावर व स्पर्धांच्या कामगिरीवर होत असतो. म्हणून खेळाडूंच्या या समस्यांचा अभ्यास करून त्यावर उपाय शोधणे गरजेचे आहे. यासाठी संशोधकाने अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ स्पर्धेत भाग घेणाऱ्या खेळाडूंच्या समस्यांचा चिकित्स अभ्यास या शिर्षकाला अनुसरून संशोधनाचा आराखडा तयार केला आहे.

5) परिभाषिक शब्दांच्या व्याख्या/अर्थ –

1)अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ स्तर – संपूर्ण भारत देशातील विद्यापीठांच्या स्तरावर होणाऱ्या स्पर्धा.

2) भारत्तोलन - म्हणजे कमाल पातळीपर्यंत वजन उचलण्याची तसेच स्फोटक ताकद आजमवणेची स्पर्धा .

3) समस्या –खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या कौटुंबिक,सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक, मानसिक, प्रशिक्षण व सुख–सुविधासंबंधीतील समस्या .

4) चिकित्सात्मक अभ्यास – विषयातील सखोल ज्ञान व त्यातील गमक यांची सर्व बाजूंनी केलेला गुण दोषात्मक मिमांसा म्हणजे चिकित्सक अभ्यास. एखादया समस्येच्या मुळाशी जाऊन ती का व कशी उद्‌भवते याचा सर्व बाजुंनी केलेला अभ्यास .

6) संशोधनाची गरज व महत्व –

अखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ भारत्तोलन या स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी खेळाडू आपली सुरूवात महाविद्यालयीन स्तरावरून करत असतो. आपल्या विद्यापीठाच्या संघात आपली निवड व्हावी व आंतर विद्यापीठ स्तरावर आपल्याला विद्यापीठाचे प्रतिनिधीत्व करता यावे या दृष्टीने खेळाडूंचा योग्य ते नियोजन करून नियमित सराव सुरू असतो. परंतु स्पर्धा घेण्याच्या पद्धती, संघ निवड, भार आणि स्विकृती यांचा अभ्यास अपुऱ्या सुख–सुविधा, कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती, समाजाकडे खेळाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन अशा बऱ्याच अडथळयावर खेळाडूला मात करावी लागते. म्हणून या समस्यांचा मुळ शोधून व त्याच्यावर उपाय शोधून खेळाडूंना योग्य ती मदत दिल्यास त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन केल्यास खेळाडू समोर आलेल्या परिस्थितीशी समायोजन करून वरील सर्व समस्यावर मात करून आपल्या खेळातील क्रिडा कार्यमान उंचावण्याचा प्रयत्न करेल. म्हणून या समस्यांचा अभ्यास करून त्यावर उपाय शोधण्याच्या दृष्टीने सदर संशोधन महत्वपूर्ण ठरेल .

7) संशोधनाची उद्दिष्टये –

1) आखिल भारतीय स्तरावर खेळणाऱ्या खेळाडूंच्या समस्यांची सविस्तर माहिती गोळा करणे .

2) खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या समस्यांची वर्गवारी करणे .

3) खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या समस्यांच्या कारणांची माहिती गोळा करणे .

4) खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या समस्यांवर असणाऱ्या उपायांची माहिती गोळा करणे .

5) खेळाडूंच्या समस्याचे निराकरण करणे .

8) गृहितके –

1) एच 1 – आखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्तरावर खेळल्या जाणा-या भारत्तोवन स्पर्धेतील खेळाडूंना असणाऱ्या समस्यांची संख्या कमी असते .

2) एच–2 – आखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्तरावर खेळल्या जाणा-या भारत्तोवन स्पर्धेतील खेळाडूंना असणाऱ्या समस्यांची सख्या अधिक असेल .

3) एच–3– खेळाडूंच्या समस्यांचा अभ्यास करून त्यावर उपाययोजना करणे सहज शक्य होईल .

शुन्य परिकल्पना –

एच–0 – आखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ भारत्तोलन स्पर्धेत खेळणाऱ्या खेळाडूंना कोणत्याही प्रकारच्या समस्या जाणवत नाहीत .

9) संशोधनाच्या व्याप्ती –

1) प्रस्तुत संशोधन हे आखिल भारतीय स्तरावर खेळणाऱ्या सर्व खेळाडूंशी निगडीत असेल .

2) सदर संशोधन हे पुरूष खेळाडूंशी संबंधीत असेल .

10) मर्यादा –

1) प्रस्तुत संशोधन भारत्तोलन खेळापुरते मर्यादीत असेल .

2) प्रस्तुत संशोधन हे शैक्षणिक वर्षे 2019–20 या वर्षी खेळणाऱ्या खेळाडूंच्या समस्यावर आधारित असेल .

3) प्रस्तुत संशोधन हे खेळाडूंनी प्रश्नावलीवर दिलेल्या उत्तरावर असेल .

4) प्रस्तुत संशोधन हे भारत्तोलन खेळावर प्रसिद्ध झालेल्या लेखनावर आधारित असेल .

11) संशोधनाची कार्य पद्धती –

अ) कार्यपद्धत –

1) सर्व्हे :– आखिल भारतीय भारस्तोलन स्पर्धेत खेळणाऱ्या खेळाडूकडून प्रश्नावलीच्या रूपाने समस्याबाबतची माहिती गोळा करण्यात येईल .

2) प्रत्येक प्रश्नानुरूप समस्यांचा अभ्यास केला जाईल .

3) प्रत्येक प्रश्नानुरूप समस्यांच्या कारणांचा शोध घेतला जाईल .

4) समस्यावर योग्य ते निष्कर्ष काढले जातील .

5) समस्यांची कारण मिमांसा करून उपायां बाबत सविस्तर माहिती गोळा करण्यात येईल .

ब)संशोधनाची साधने :

1) प्रकाशित साहित्य

2) प्रश्नावली

3) मुलाखती

4) प्रत्यक्ष भेटी

5) इंटरनेटवरील माहिती

क) संशोधनाची कार्यवाही

1) प्राथमिक स्त्रोत – भारस्तोलन स्पर्धेसंदर्भातील नियम, कौशल्य, नियोजनपद्धती, क्रीडा साहित्य, आहार, प्रशिक्षण यांच्या संदर्भात प्रकाशित साहित्य व इंटरनेटच्या माध्यमातून शोध घेतला जाईल .

2) दुय्यम स्त्रोत – मुलाखती खेळाडूंना दिलेली प्रश्नावली, प्रत्यक्ष भेटी यातून खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या समस्या बाबतची माहिती संकलित करून ती विश्लेषणात्मक स्वरूपात मांडली जाईल .

ड) संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वाचन –

अ) सांखिकी विश्लेषण – खेळाडूंना उद्‌भवणाऱ्या समस्यांच्या माहितीचे तालीकीकरण करण्यात येई ल व योग्य त्या संख्या शास्त्रातील साधनांचा वापर करून माहितीचे विश्लेषण केले जाईल .

ब) मिळालेल्या माहितीचे विश्लेषण करून योग्य ते निष्कर्ष मांडले जातील .

12) प्रकरण योजना

प्रस्तुत संशोधनासाठी संकलित माहितीचे पुढील पाच प्रकरणात विभाजन करण्यात येईल .

12 .1 प्रस्तावना –

या प्रकरणात प्रास्ताविक स्पष्टीकरण, संशोधनाचे महत्व, उद्दिष्टे, गृहितके, मर्यादा व व्याप्ती व पारीभाषिक शब्दांच्या व्याख्या व अर्थ यांचा समावेश केला जाईल .

12 .2 प्रकरण दोन –

संबंधित साहित्यांचा आढावा प्रस्तुत प्रकरणात विषयाच्या अनुषंगाने इतरांनी केलेल्या अभ्यासाचे संदर्भ तसेच निष्कर्ष काढण्याच्या दृष्टीने उपयोगी पडतील अशा अभ्यासाचे संदर्भ यांचा आढावा घेण्यात येईल .

12 .3 प्रकरण तीन – संशोधनाची कार्य पद्धती या प्रकरणात कोणती कार्यपद्धती वापरली ती पद्धती का व कशी वापरली याची माहिती देण्यात येईल . माहिती कशी गोळा केली व माहितीचे विश्लेषण कशा पद्धतीने करण्यात आले या बाबींचा अंतरभाव असेल .

12 .4 प्रकरण चार – संकलित माहितीचे विश्लेषण व अर्थ निर्वचन – या प्रकरणामध्ये आखिल भारतीय आंतर विद्यापीठ स्तरावर भारत्तोलन स्पर्धेत खेळणाऱ्या खेळाडूंच्या समस्यांचे तालिकाकरण करून प्रत्येक प्रश्नागणिक अर्थनिर्वचन केले जाईल व स्पष्टीकरण देण्यात येईल .

12 .5 निष्कर्ष व शिफारशी – या प्रकरणात संशोधनातून हाती आलेल्या निष्कर्षावर चर्चा केली जाई ल . त्याबरोबर सारांश (उहापोह) अनुमान व शिफारशी यांचा समावेश असेल .

13 . संशोधनाचे वेळापत्रक

1) संशोधनासाठीची समस्या निश्चिती करणे .	15 दिवस
2) संशोधन आराखडा तयार करणे .	15 दिवस
3) संबंधित साहित्याचा आढावा घेणे .	3 महिने
4) संशोधन कार्यपध्दती निश्चिती करणे .	2 महिने
5) योग्य प्रश्नावली व मुलाखत तंत्र तयार करणे .	3 महिने
6) माहिती संकलन करणे .	5 महिने
7) संकलीत माहितीचे विश्लेषण व अर्थनिर्वचन करणे .	4 महिने
8) सारांश व अनुमान	2 महिने
9) अहवाल लेखन	2 महिने
10) प्रबंधाची छपाई बांधणी व सादर करणे	2 महिने
एकूण कालावधी	24 महिने

संदर्भग्रंथ सूची

1) डॉ.मालशे स.ग.,(1975) 'शोधनिबंधाची लेखन पद्धती', सुविचार प्रकाशन मंडळ,पुणे – नागपूर, .

2) प्रा.जर्दे श्रीपाल, . (1995) 'शारीरिक शिक्षण संशोधन तंत्र व पद्धती', चंद्रमा प्रकाशन, कोल्हापूर, .

3)प्रा.मुळे रा.श., प्रा.उमाठे वि.तु. (1987) 'शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे', महाराष्ट्र विद्यापीठ ग्रंथ निर्मिती मंडळ, नागपूर – 1, (दुसरी आवृत्ती), .

4)बापट डॉ.भा.गो. (1986) शैक्षणिक संशोधन, नुतन प्रकाशन, सदाशिव पेठ,पुणे .

5) www.shodhganga.com

6) Olympic Weightlifting - Tamas feher's

7) Know the Games (weightlifting) – E.P. Publishing Ltd., England.

मार्गदर्शक

(डॉ.रमेश बापूराव कदम)

संशोधक

(श्री.शंकर लक्ष्मण गोनुगडे)